چەند پێشنیار:

- پیرەکان و ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە باشترە بە تەنیایی لەماڵێک نەژین و هەمیشە لەگەڵ خزم وکەسەکانیان بژین تا لەکاتی نیازدا یارمەتی بدرێن.
- ئەوانەی کە بە تەنیایی دەژین، جیرانەکانیان سەبارەت بە نەخۆشی خۆیان ئاگادار کەن و لە کاتی مەترسی داوای یارمەتی لەوان بکەن.
- شومارە تلێفونی دوکتور و بەشی فریاکەوتن لەبەر دەست بێ تا لەکاتی هەست بە مەترسی سەکتەی دڵ داوای یارمەتی بکرێ.
- لە ژێر چاودیرو کۆنترولی بەردەوامی دوکتوردا بن.

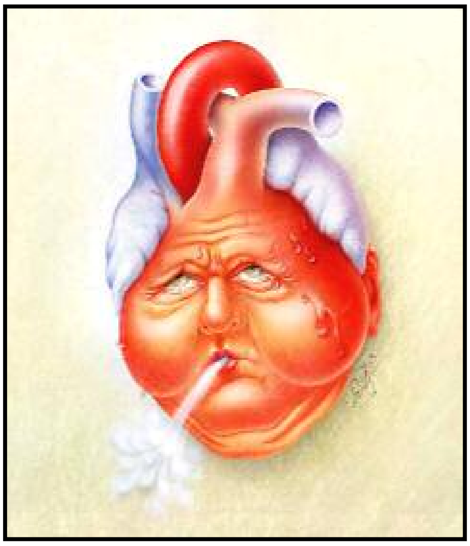
پێشگیری

گۆڕانی شێوەی ژیانی نەخۆش و هەر وەها ئەو کەسانەی کە نایانەوێ لە داهاتودا تووشی نەخۆشی دڵ ببن دەتوانێ دەورێکی بەرچاو بۆ پاراستنی ساغ و سلامەتی بگێڕێ. لە بەرئەمەش لە بەرچاو گرتنی ئەم شتانەی خوارەوە پێویستە :

- گرتنی ڕەژیمێکی دروستی خواردن.
- جووڵان و هەڵسوران بە تایبەت وەرزش کردنی بێپسانەوە.
- کونترۆلی قورسایی لەش.
- وەلانانی جگەرە.
- کونترۆلی فشاری خوێن.
- کونترۆلی قەندی خوێن.
- کونترۆلی سترێس.
- خواردنی حەبی هێنانە خوارێی کۆڵسترۆڵ.

داماوی دڵ

Heart Failure

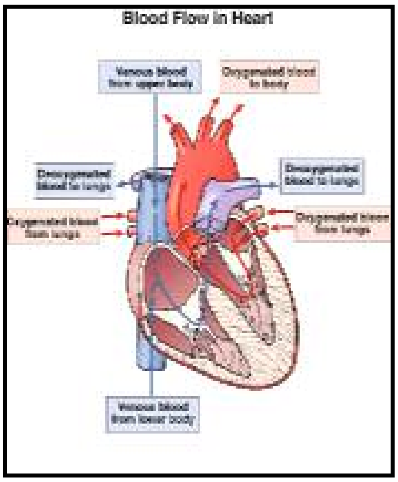


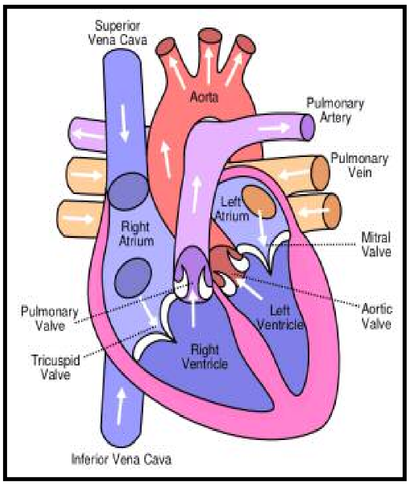
لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە مکانیزمی داماوی دڵ بە کورتی باسی ساختومانی دڵ و رویشتنی خوێن دەکەین. دڵ بەهۆی دیواری (septum) ناوەراستییەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لە هەر بەشی دڵ دوو دیو(chamber) و دوو دەربیچە(دەلاقە) هەیە. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ ئاتریۆم (دالان – atrium) و بە دیوەکانی خوارێ وەنتریکوڵ (سکۆڵە– ventricle) دەڵێن.

پاش هەرکوتانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەرژێتە ناو گەورە دەماری " **ئائۆرت**" ولەوێشەوە لە ریگای **خوێنبەرەکانەوە** (arteries)دەگاتە ئەندامەکانی تری لەش و ئوکسیژنیان پێ دەگەیەنێ.

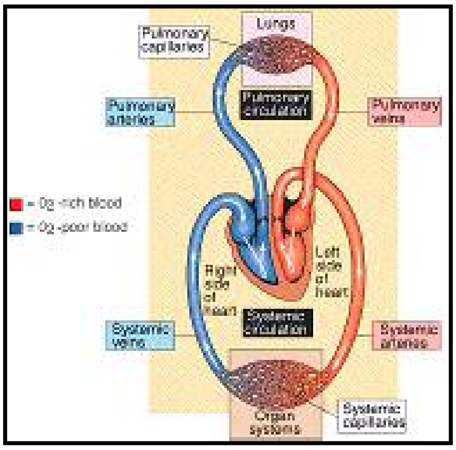
خوێن پاش پێدانی ئوکسیژن بە ئەندامەکان و هەڵمژینی کەربۆن دی ئوکسید بە یارمەتی **خوێنهێنەرەکان**(veins) بەرەو دڵ دەگەرێتەوە ولە

ڕێگای دوو گەورە **خوێنهێنـەری کـاوا** (superior &inferior vena cava) دەرژێتە ناو بەشی ڕاستی دڵ.





پـاش هـەر کوتـانێکی دڵ، خـوێنی لای ڕاسـتی دڵـیش دەرژێتـە نـاو **خوێنبەری سیپەلک** (pulmonary artery) ولەوێشەوە ڕەوانەی سـییەکـان وبەشی چەپی دڵ دەکرێ. خوێن لە کـاتی تێپەڕبـوونی لـە سـییەکـان پـاش پێدانی کەربـون دی ئۆکسـید لـە لایـەن سـییەکـان و هـەڵمژینی ئوکسـیژن، خاوێن دەبێتەوە.



لە کاتی ئێسراحەتدا نزیک بە ٥ لیتر خوێن لە ڕیگای دڵەوە پۆمپاژ دەکرێ.

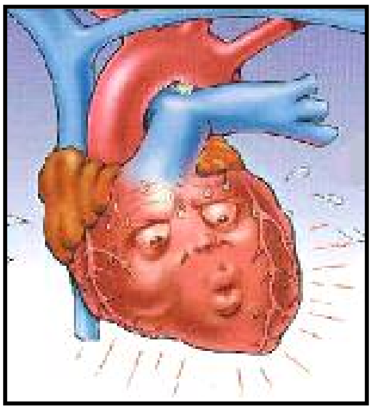
* * *

به شوێن زۆربەی نەخۆشیەکانی درێژخایەنی دڵ، کاری پۆمپاژ کردنی دڵ دەشێوێ و دڵ ناتوانێ خوێنی پێویست بۆئەندامەکان بنێرێ، بەم حاڵەتە داماوی دڵ دەکوترێ. لەداماوی دڵدا نیسبەتی خوێنی گەڕاوە بۆ دڵ زۆرترە لە خوێنی پۆمپاژکراو. ئەمە دەبێتە هۆی پرخوێنی (congestion) ناو دڵ، نگەیشتنی خوێنی پێویست بە ئەندامەکانی تری لەش، گەڕانەوەی خوێن لە لای چەپی دڵەوە بۆ **خوێنهێنەری سیپەلک** (pulmonary vein).

پرخوێنی و بەرزبوونی فشاری ناو **خوێنهێنەری سیپەلک** دەبێتە هۆی چوونی بەشیک لە شلەئاوی خوێن بۆ ناو سییەکان وماسینی ئەوان (pulmonary edema). ئەم حاڵەتانە ئاکامی داماوی بەشی چەپی دڵە (left–sided heart failure). تێکچوونی هێزی پۆمپاژ کردنی بەشی راستی دڵ دەبێتە هۆی پرخوێنی دیوەکانی بەشی راستی دڵ و گەڕانەوەی خوێن بە **خوێنهێنەرەکان.**

پرخوێنی وچوونە سەرێی فشار ی ناو **خوێنهێنەرەکان** دەبێتە هۆی چوونی بەشێک لە شلەئاوی خوێن بوناو بافتی ئەندامەکان و ماسینی ئەوان. ئەم حالەتە ئاکامی داماویی بەشی راستی دڵە (right–sided heart failure).

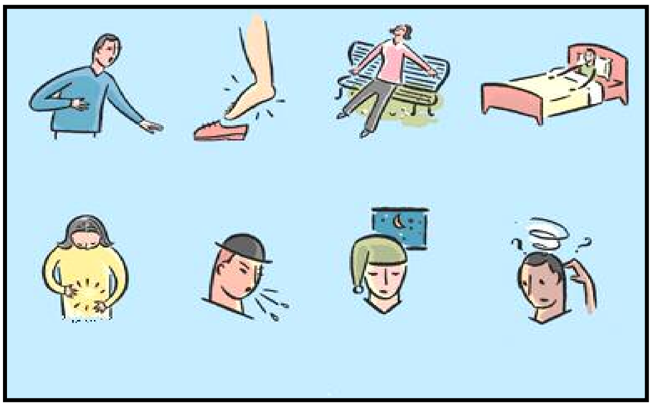
داماویی دڵ نەخۆشیەکی درەیژخایەنە و ئەمە بەو مانابیە کە بەرە بەرە کاری دڵ لاوازتر و خەراپتر دەبێ. دڵ بۆ وەی بتوانێ خوێنی پێویست بۆئەندامەکان بنێرێ تووشی گۆرانکاری وەک هەراوی دیوەکان(chamber) و ئەستوور بوونی ماسوولکە دەبێ. ئەم دوو حاڵەتە لەسەرەتادا دەبنە هۆی گرژبوونی بە هێزتری دڵ و ناردنی خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان، بەڵام لە ئاکامدا کاری دڵ لاوازتر و بێ هێزتر دەکەن.



هۆیەکانی داماوی دڵ

- نەخۆشی خوێنبەری کرونێری.
- سەکتەی دڵ.
- بەرزبوونی فشاری خوێن.
- ناسروشت بوونی دەربیچەکانی دڵ.
- نەخۆشی ماسولکەی دڵ (cardiomyopthy).
- هەوی ماسولکەی دل (myocarditis).
- نەخۆشی زگماکی دڵ.
- نەخۆشی سەختی سییەکان.
- نەخۆشی شەکر.
- کەم خۆێنی.
- پرکاری تیرۆئید.
- نارێک لێدانی دڵ.

نیشانەکانی داماوی دڵ :



- نەفەس تەنگی (dyspnea) لە کاتی چالاکی، پشوودان و یا خەوتن.
- کۆخەی بەردەوام یا سیخەی سنگ (wheezing).
- ماسینی (edema)لاقەکان، مەچەکی پێ و زگ.
- ماندوویی بەردەوام بە تایبەت لە کاتی پیاسە و هەر چەشنە کاری فیزیکی.

- بێ ئیشتیایی.
- دڵ تێکەڵهاتن.
- سەرەگێژە و شێواوی (confusion) بـە هـۆی گـۆرینی ریـژەی سـۆدیۆمی خوێن.
- چوونە سەرێی کوتانی دڵ.
- ئێشی سینگ.

چارەسەرکردن:

لە پلەی هەوەلدا پێشنیار دەکرێ نەخۆش شێوەی ژیانی خۆێ بگۆرێ و خاڵەکانی ژێرەوە بگرێتە بەرچاوو:

وەلانانی جگەرە.
وەلانانی ئەلکول.
هینانە خۆارێی قۆرسایی لەش.
کۆنترۆڵی فشاری خۆین.
کۆنترۆڵی چەوری خۆین.
کۆنترۆڵی شەکری خوێن.

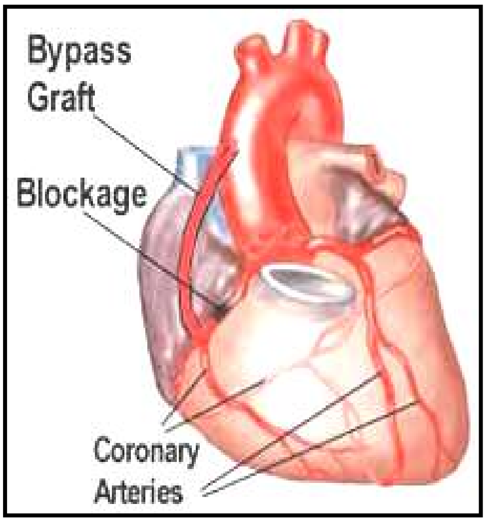
- کەم کردنی سۆدیۆم (خوێ) لە خۆراکی رۆژانە.
- نەخواردنی کافێین.
- دووری لە هەر چەشنە سترێس.

دەوا دەرمان:

ئامانجی سەرەکی دەوا و دەرمـان، کـەم کردنـی نیشـانەکـانی نـەخۆشـی (symptoms)و هێنانـە خـوارێی ریـژەی مردنـی نـەخۆشـە. کـارتێکردنی دەواکان بریتین لە ژیانەوە، پاراستنی کاری سروشتی دڵ و کـەم کردنـەوەی ماسینی سییەکان. بەم مـەبـەسـتە ئـەم دەوایانـە بـە پێـی هـۆ، پلـە و رادە، نیشـانە و شـێوانی ئاکـاری(فۆنکسـیونی) تایبـەتـی دڵ لـە ژێـر چـاوودیری دوکتور بەکار دەبردرێن:

- هیـدرالازین(hydralazine) و کاپتۆپریـل (captopril) بۆئـاوەلاکردنـی دەمـارەکـان، باشـتر کردنـی رۆیشـتنی خـوێن و هینانـە خـوارێی فشاری خوێن.

- میزئـاوەر (diuretics) وەک فوراسـێمید (furosemide) بـۆ کـەم کردنـی ماسینی سییەکان و لاق.
- گرووپی گلۆکۆزیدەکانی دڵ وەک دیگۆکسین (digoxin) بۆ بـەرز کردنـی هێزی گرژبوونەوەی دل وناردنی خوێن بۆ ئەندامەکان.
- گرووپـی بێتـا بلـوکرەکـان وەک ئاتـەنۆلـۆڵ (atenolol) پرۆپرانۆلـۆڵ (propranolol). ئەم دەوایانە هەتا ٢٧% ریسکی سـەکتـەی دڵ دەهێننـە خوارێ و لەو کەسانەی کە تووشی سەکتـەی دڵ دەبـن رادەی مـردن کـەم دەکەنەوە.



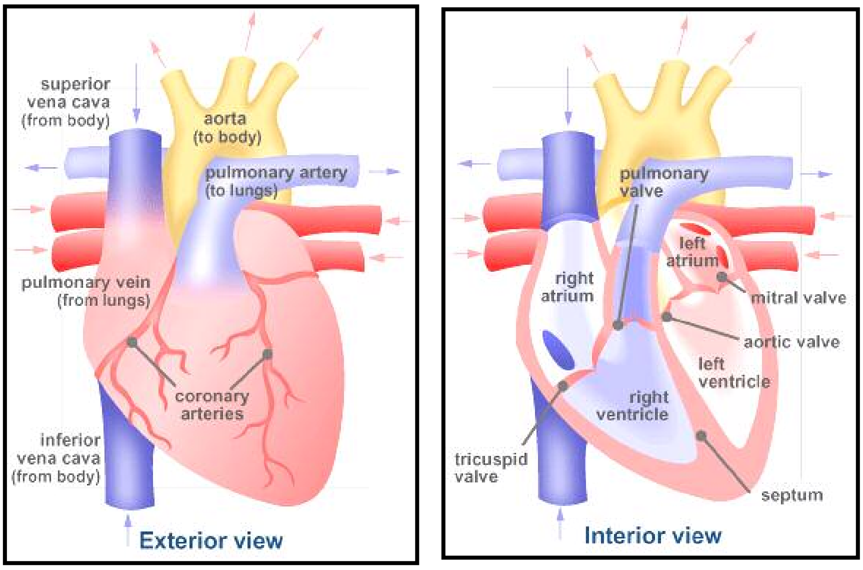
نەشتەرگەری

جەڕاحی شێوەیکی ترە بۆ دەرمانی داماوی دڵ. جار وبار بۆ کەم کردنـی نیشانەکانی نەخۆشی و باشتر کردنی رەوتی خوێن لە نەشـتـەرگـەری "بـای پـەسـی خوێنبـەری کرۆنێری" (coronary artery bypass surgery) و یائانژیۆپلاستی (angioplasty) کەلک وەردەگرترێ. ئەو کاتەی کە دڵ بـە شێوەیەکی بەرچاو کارایی پۆمپاژ کردنی خوێن لـە دەست بـدا، گـۆڕینی دڵ (heart transplant) دەتوانێ تەنیا رێگای نەجاتی ژیـانی نـەخـۆش بـێ. بەڵام جار وبار نەخۆش دەبێ بە مانگ و ساڵ چاوەڕێـی وەدەست کـەوتنـی دڵێکی شیاو بێ.

نەخۆشی دەربیجەکانی دڵ

(Heart Valve Disorders)

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە نەخۆشی دەربیجەکانی دڵ باسی ساختومانی دڵ وکاری سروشتی دەربیجەکان دەکرێ .



هەر وەکو لە بەشەکانی پێشوودا باسمان کرد دڵ ئەندامێکی ماسولکەیە، ٤ دیو (chamber) و٤ دەربیجە (valve) لە خۆی دەگرێ. دڵ بەهۆی دیواری (septum) ناوراستیەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لە هەر بەشدا دوو دیو و دوو دەربیجە دەبیندرێ. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ دالان(، ئاتریوم – atrium) و بە دیوەکانی خوارێ سکۆڵە(وەنتریکوڵ – ventricle) دەڵێن. دەربیجەی تریکۆسپید(tricuspide valve) لە نێوان دوو دیوی لای راستە. دەریچەی میتراڵ (mitral valve)لە بەینی دوو

دیوی لای چەپە. دوو دەربیجەی ترلەنێوان دوو خوێنبەری سەرەکی دڵ و دیوەکانی ونتریکولی چەپ و راستن. دەربیجەی سیپەلک(pulmonary valve)لە نێوان ونتریکوڵی راست و خوێنبەری سیپەلکە(pulmonary artery). دەربیجەی ئائورت (aortic valve)لە نێوانی ونتریکولی چەپ و شادەماری ئائۆرتە(aorta).

گرژبوونی دڵ دەبێتە هۆی چونە سەرێی فشاری ناو ونتریکولی راست و چەپ و کرانەوەی دەربیجەکانی پۆلمۆناری و ئائورت و بەسترانی دەربیجەکانی میترال و تریکوسپید. بە شوێن کرانەوەی ئەم دەربیجانە، خوێنی گەڕاوە بۆ بەشی راستی دڵ لە رێگای خوێنبەری سیپەلکەوە دەگاتە سیپەکان و خوێنی خاوێنی لای چەپی دڵ دەرژێتە ناو شادەماری ئائورت و پاشان بە یارمەتی خوینبەرەکانەوە رەوانەی ئەندامەکان دەکرێ، بەم حاڵەتە سیستول دەکوترێ.

بە دوای خاوو بوونەوەی دڵ، فشاری ناو ونتریکولەکان بە نیسبەتی فشاری ناو خوێنبەرەکانی سیپەلک و ئائورت دەێتە خوار. ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی بەسترانی دەربیجەکانی سیپەلک وئائورت و بەرز بوونەوەی فشاری ناو دالانەکان. بەرز بوونی فشاری ناو دالانەکان و هاتنە خوارەوەی فشاری ناو ونتریکولەکان دەبێتە هۆی کرانەوەی دەربیجەکانی میترال و تریکوسپید و رژانی خوێن لە دالانەکانەوە بۆ ناو ونتریکولەکان، بەم حاڵەتە دیاستول دەڵێن.

کاری سەرەکی دەربیجەکانی دڵ رێگا دان بە رۆیینی خوێن لە ناو دڵ و یا بۆ دەرەوی دڵ و تەنیا بەرەو شوێنێکە .شێوانی ساختومان و کاری دەربیجەکان دەبێتە هۆی بەستران و تەسک بوونی رێگای رویینی خوێن و یا ئاوەڵا بوونی دەربیجەکان وگەڕانەوەی خوێن. لێرە بە کورتی باسی بەشێک لە نەخۆشی دەربیجەکانی ئائورت ومیترال دەکەین کە بە نیسبەتی نەخۆشی دربیجەکانی تر زۆرتر دەبیندرێن.